

1. Chronische Schmerzen: Bedeutet das, dass keine Besserung möglich ist?

Javier, 47, hatte den größten Teil seines Lebens damit verbracht, schwere Materialien auf Baustellen zu heben. Eines Morgens, nachdem er einen Stapel Fliesen getragen hatte, schoss ein stechender Schmerz durch seinen unteren Rücken. Der Arzt sagte, es handle sich wahrscheinlich um eine Muskelzerrung. Monate später war die Wunde verheilt, aber die Schmerzen traten immer noch ohne Vorwarnung auf.

Um zu verstehen, was vor sich ging, unterzog sich Javier einer MRT-Untersuchung. Der Befund erwähnte „eine gewisse Bandscheibendegeneration und eine kleine Bandscheibenvorwölbung“, aber der Spezialist erklärte, dass viele Menschen in seinem Alter dasselbe aufwiesen und überhaupt keine Schmerzen hatten. Das Ergebnis verwirrte ihn nur noch mehr.

Er begann, alles zu vermeiden, was die Situation verschlimmern könnte. Er kündigte seinen Job, ging nicht mehr mit dem Hund spazieren und selbst das Umdrehen im Bett bereitete ihm Angst. „Wenn es wehtut, muss noch etwas beschädigt sein“, sagte er sich. An manchen Tagen flammte der Schmerz nach Stress oder schlaflosen Nächten wieder auf, an anderen Tagen ließ er ohne Grund nach.

Freunde rieten ihm, sich mehr auszuruhen, andere empfahlen ihm Dehnübungen, und Ratschläge im Internet machten es ihm nur noch schwerer zu entscheiden, was er glauben sollte. Das Schlimmste war nicht der Schmerz selbst, sondern das Gefühl, darin gefangen zu sein – ohne klare Ursache und ohne klaren Ausweg.

Als sein Physiotherapeut später erwähnte, dass lang anhaltende Schmerzen sich anders verhalten können als eine frische Verletzung, war Javier sowohl skeptisch als auch neugierig. *Könnten sich Schmerzen wirklich auch nach Jahren noch verändern?*

Chronische Schmerzen: Bedeutet das, dass keine Besserung möglich ist?



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, was chronische Schmerzen bedeuten und wie sie sich von Schmerzen nach einer Verletzung unterscheiden.
- Erkennen von Befunden nach Untersuchungen, die den Schmerz nicht notwendigerweise erklären.
- Sich der alltäglichen Faktoren bewusst werden – Stress, Ruhe und Aktivität –, die Schmerzen im Laufe der Zeit beeinflussen können.

YouTube Link: <https://youtu.be/oUitm0VVy-E>

1.1. Was sind chronische Schmerzen?

Chronische Schmerzen werden als Schmerzen definiert, die länger als drei Monate anhalten. Diese Bezeichnung impliziert, dass diese Schmerzen etwas komplexer sind als „kurzfristige Schmerzen“, die durch eine akute Verletzung verursacht werden.

1.2. Warum bleiben chronische Schmerzen bestehen?

Die Wissenschaft sagt uns, dass es bei Schmerzen nicht nur um die Schädigung eines Körperteils geht. Tatsächlich ist Schmerz eine Kombination aus biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Lebensstil, Aktivität, Schlafqualität und andere Faktoren wie innere Überzeugungen, Erfahrungen und Gewohnheiten können dazu führen, dass sich Schmerzen verschlimmern.

Es können Veränderungen in den Schutzsystemen des Körpers auftreten, beispielsweise im Nervensystem. Das erklärt, warum manche Menschen Schmerzen verspüren, selbst wenn Röntgenbilder und Bluttests völlig normal sind. Das bedeutet, dass Menschen weiterhin Schmerzen haben können, ohne dass eine Verletzung vorliegt. Es ist wie ein Alarmsystem, das ständig anschlägt, auch wenn keine tatsächliche Gefahr besteht.



1.3. Was können Sie tun?

Die gute Nachricht ist, dass sich chronische Schmerzen behandeln lassen. Nur weil sie schon länger bestehen, heißt das nicht, dass nichts getan werden kann. Hier sind einige Strategien:

- **Bewegung und Sport.** Leichte körperliche Aktivität kann Ihre Schmerzen lindern. Steigern Sie Ihr Aktivitätsniveau mit der Zeit schrittweise. Denken Sie daran: Bewegung ist oft auch mit mäßigen Schmerzen möglich!
- **Besserer Schlaf und Stressbewältigung.** Guter Schlaf kann Ihre Schmerzen lindern. Methoden wie Meditation oder Atemübungen können helfen, Stress abzubauen.
- **Professionelle Hilfe.** Ein gesunder Lebensstil (mit ausreichend Schlaf, Bewegung, Arbeit, sozialem Leben und ausgewogener Ernährung) kann ebenfalls hilfreich sein. Aber meistens hilft nicht jedem das Gleiche. Deshalb ist es wichtig, dass Sie herausfinden, was Ihnen hilft. Ein Arzt oder eine Ärztin kann Sie beim Erlernen von Selbstmanagement-Strategien unterstützen.

Wichtige Erkenntnisse:

Bedenken Sie: Auch wenn chronische Schmerzen schon seit einiger Zeit bestehen, können ihre negativen Auswirkungen mit dem richtigen Behandlungsplan gemindert werden. Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, unter chronischen Schmerzen leidet, sollten Sie wissen, dass Sie etwas dagegen tun können.